

PERILAKU MEROKOK DAN KONTROL DIRI PADA SISWA MTSS MANBA'UL HUDA KALITEKUK KEC. GAJAH KAB. DEMAK

Kartubi¹, Siska Adinda Prabowo Putri²

Fakultas Psikologi, Universitas AKI
sisca.adinda@unaki.ac.id

Abstract

This study aims to empirically test the relationship between self-control and the tendency of smoking behavior in students at MTSS Manba'ul Huda Kalitekuk Kec. Gajah Kab. Demak. The sample criteria in this study were male and had tried smoking. The sampling technique used was purposive sampling. The number of samples used was 55 students. The analysis used was multinomial logistic regression. The variable of the tendency of smoking behavior was measured using a questionnaire based on the theory of four aspects of the tendency of smoking behavior, namely the function of smoking, smoking intensity, smoking time and smoking place. The measurement of the self-control variable, the researcher used the theory of self-control aspects from De Ridder, namely inhibition and initiation. The results of this study indicate that self-control affects the intensity of smoking in students and the age of onset of smoking, but on the contrary self-control does not affect the function of smoking, smoking place and smoking time. The magnitude of the influence of self-control on smoking intensity is 57.9% and the remaining 42.1% is influenced by other factors. The level of self-control in students at MTSS Manba'ul Huda Kalitekuk Kec. Gajah Kab. Demak is classified as moderate (83.6%)

Keyword: Smoking behavior, Self-control

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk menguji secara empiris hubungan antara kontrol diri dengan kecenderungan perilaku merokok pada siswa di MTSS Manba'ul Huda Kalitekuk Kec. Gajah Kab. Demak. Adapun kriteria sampel pada penelitian ini, adalah laki – laki dan pernah mencoba untuk merokok. Teknik *sampling* yang digunakan adalah *purposive sampling*. Jumlah sampel yang digunakan 55 siswa. Analisa yang digunakan adalah regresi multinomial logistik. Variabel kecenderungan perilaku merokok diukur dengan menggunakan kuesioner dengan didasarkan pada teori aspek-aspek kecenderungan perilaku merokok ada empat yaitu fungsi merokok, intensitas merokok, waktu merokok dan tempat merokok. Pengukuran variabel kontrol diri didasarkan pada aspek kontrol diri dari De Ridder yaitu *inhibition* dan *initiation*. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa kontrol diri mempengaruhi intensitas merokok pada siswa serta usia awal merokok, namun sebaliknya kontrol diri tidak mempengaruhi fungsi merokok, tempat merokok dan waktu merokok. Adapun besarnya pengaruh kontrol diri terhadap intensitas merokok sebesar 57,9% dan sisanya 42,1% dipengaruhi faktor lainnya. Tingkat kontrol diri pada siswa MTSS Manba'ul Huda Kalitekuk Kec. Gajah Kab. Demak tergolong sedang (83,6%)

Kata kunci : Perilaku merokok, Kontrol diri

PENDAHULUAN

Isu tentang rokok bukan sesuatu hal yang baru, namun sampai sekarang masih menjadi masalah utama di Indonesia. Hal ini disebabkan prevalensi remaja perokok aktif di Indonesia tercatat sebesar 18.8% (Megatsari et al., 2023) dan meningkat menjadi 22.04% (BPS, 2022). Adapun masalah risiko penyakit akibat rokok tidak hanya terjadi pada perokok aktif, namun juga pada perokok pasif atau second-hand smoke. Menurut *Global Youth Tobacco Survey* (GYTS) 2019, terdapat 57.8% remaja yang terpapar asap rokok di rumah, dan 67.2% remaja terpapar asap rokok di tempat umum yang terbuka. Kabar baiknya menurut GYTS 2019, banyak remaja perokok aktif yang mau mencoba berhenti merokok setahun terakhir (81.1%, GYTS 2019), mau mencoba berhenti sekarang juga (80.8%, GYTS 2019), remaja yang bisa berhenti merokok jika mereka mau (87.7%), serta mereka yang telah menerima dukungan/layanan berhenti merokok (23.3%). Namun, seringkali remaja perokok terbentur dengan bagaimana cara memulai berhenti merokok. Dari sisi pemegang program tentunya berpikir tentang pendekatan apa yang paling pas dan dapat menjangkau dan memengaruhi para remaja perokok untuk dapat berhenti merokok.

Selain itu, hasil riset *Indonesia Institute for Social Development* (IISD) bersama Ikatan Pelajar Muhammadiyah (IPM) yang dilakukan di tahun 2022 (Rizaty, 2023), menunjukkan, sebanyak 27,7% pelajar di tingkat Sekolah Menengah Pertama (SMP) dan Sekolah Menengah Atas (SMA) di Indonesia pernah merokok. Bahkan, 10,67% pelajar sudah aktif merokok setiap harinya. Sebanyak 22,25% pelajar yang merokok pertama kali mencobanya saat berusia 15 tahun. Kemudian, 12,68% pelajar pertama kali merokok saat berusia 13 tahun. Sebagian besar atau 46,32% responden pertama kali mengenal rokok karena pengaruh dari teman-temannya. Sebanyak 13,97% responden mengenal rokok dari teman dan lingkungan. Sementara, ada 12,5% responden yang mengenal rokok dari lingkungan. Ditinjau dari motifnya, stres menjadi pendorong utama pelajar untuk merokok, sebagaimana disampaikan oleh 29,41% responden. Motif lainnya adalah rasa penasaran (24,26%) dan solidaritas dengan lingkungan dan teman (7,35%). Lebih lanjut, 48,53% responden menghabiskan 1-5 batang rokok setiap

harinya. Sementara, hanya 5,15% responden yang merokok 11-20 batang per hari.

Di Indonesia, remaja berusia 13 hingga 18 tahun pernah merokok prevalensi sekitar 38,3%. Persentase ini jauh lebih tinggi dibandingkan negara tetangga Malaysia (20,6%), Thailand (17,2%), dan Myanmar (17%) (Tan & Dorotheo, 2021). Indonesia juga memiliki inisiasi merokok pada usia termuda di antara mereka negara-negara Perhimpunan Bangsa-Bangsa Asia Tenggara (ASEAN), yang usianya sekitar 16,8 tahun (Tan & Dorotheo, 2021). Sebagai akibatnya, pemerintah Indonesia harus menerapkan praktik terbaik dalam pengendalian tembakau untuk mengurangi beban penyakit yang berhubungan dengan tembakau.

Masa remaja adalah masa tumbuh kembang untuk mencapai kematangan fisik, mental, sosial, dan emosional. Setiap individu yang memasuki usia remaja akan mengalami berbagai perkembangan pada dirinya, seperti perkembangan fisik, perkembangan emosional, perkembangan kognitif, perkembangan moral, perkembangan spiritual, perkembangan sosial, perkembangan konsep diri, dan perkembangan psikososial. Menurut (Santrock, 2017), mengungkapkan bahwa salah satu tugas perkembangan remaja yaitu memperkuat self-control (kemampuan mengendalikan diri). Remaja yang memiliki kontrol diri, akan memungkinkan remaja dapat mengendalikan diri dari perilaku-perilaku yang melanggar aturan dan norma-norma yang ada di masyarakat. Pada dasarnya kontrol diri berperan dalam penyesuaian diri, sehingga ketika kontrol diri kurang baik membuat perilaku yang di timbulkan cenderung menyimpang. Lebih jelas individu yang dikategorikan memiliki tingkat kontrol diri yang rendah yakni apabila individu tersebut tidak mampu mengarahkan dan mengatur perilaku utamanya, tidak mampu menginterpretasikan stimulus yang dihadapi ke dalam bentuk perilaku utama serta tidak mampu memilih tindakan yang tepat sehingga akan mengarah pada perilaku negatif (Marsela & Supriatna, 2019).

Masalah yang terjadi dikalangan remaja akibat kurang dari kontrol diri cenderung ke arah kenakalan. Hal tersebut sesuai dengan teori (Santrock, 2017) yang mengungkapkan kenakalan remaja dapat digambarkan sebagai kegagalan untuk mengembangkan kontrol diri yang cukup dalam hal tingkah laku. Berbagai permasalahan yang sering muncul diakibatkan oleh ketidakmampuan remaja dalam

mengontrol diri, misalnya tawuran antar pelajar, mengambil hak milik orang lain (mencuri, merampok, korupsi), penyalahgunaan obat terlarang, perilaku merokok, penyimpangan perilaku seperti membolos sekolah merupakan contoh perilaku yang timbul karena ketidakmampuan dalam mengendalikan diri self control (Marsela & Supriatna, 2019). (Daly et al., 2016) juga mengemukakan bahwa bahwa rendahnya pengendalian diri pada masa kanak-kanak memprediksi peningkatan risiko merokok sepanjang masa dewasa. Selain itu pula pengendalian diri pada masa kanak-kanak berhubungan positif dengan berhenti merokok dan berhubungan negatif dengan berhenti merokok, inisiasi merokok, kekambuhan merokok, dan jumlah rokok yang dihisap di masa dewasa.

Adapun menurut hasil wawancara peneliti dengan salah satu guru di MTSS Manb'aul Huda Kalitekuk Kec. Gajah Kab. Demak terlihat bahwa masih ada beberapa siswa di sana yang tertangkap merokok saat di jam istirahat, membawa rokok di dalam tas bahkan setelah pulang sekolahpun ada siswa yang dengan sengaja merokok di depan gerbang sekolah. Hal ini menandakan bahwa remaja yang sudah teradiksi oleh rokok semakin sulit untuk mengendalikan dirinya untuk tidak merokok sehingga secara tidak langsung terlihat bahwa pengendalian diri mereka juga cenderung rendah. Meskipun pihak sekolah juga telah melakukan rasia terhadap barang-barang terlarang seperti rokok, namun masih ada siswa yang melanggar aturan sekolah. Beberapa hasil penelitian sebelumnya seperti (Datangmanis et al., 2023), (Runtukahu et al., 2015), (Waseso, 2020), (Ramdani, 2016), (Datangmanis et al., 2023) juga memperkuat bahwa kontrol diri remaja mempengaruhi kecenderungan perilaku merokoknya.

METODE PENELITIAN

Tipe penelitian ini adalah penelitian analisis korelasional menggunakan pendekatan kuantitatif dengan rancangan penelitian *cross-sectional*. Variabel kecenderungan perilaku merokok diukur dengan menggunakan kuesioner dengan didasarkan pada teori aspek-aspek kecenderungan perilaku merokok ada empat yaitu fungsi merokok, intensitas merokok, waktu merokok dan tempat merokok. Variabel kontrol diri diukur dengan menggunakan skala Likert yang didasarkan

pada aspek kontrol diri dari (De Ridder et al., 2018) yaitu *inhibition* dan *initiation*. Adapun kriteria sampel pada penelitian ini, adalah siswa laki – laki dan pernah mencoba untuk merokok. Teknik sampling yang digunakan adalah *purposive sampling*. Jumlah subjek yang digunakan sebanyak 55 siswa. Analisis statistik data yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisis regresi logistik. Menurut Ghozali (2005) analisis regresi multinomial logistik (logistic regression) merupakan regresi yang menguji apakah terdapat probabilitas terjadinya variabel dependen dapat diprediksi oleh variabel independen. Analisis regresi logistik tidak memerlukan distribusi normal dalam variabel independen. Oleh karena itu, analisis regresi logistik tidak memerlukan uji normalitas, uji heteroskedastisitas, dan uji asumsi klasik pada variabel independennya. Analisis regresi logistik memiliki empat pengujian diantaranya, yaitu Menilai Keseluruhan Model (Overall Model Fit), Menguji Kelayakan Model Regresi (Goodness of Fit Test), Koefisien Determinasi (Nagelkerke's R Square) dan Matriks Klasifikasi Ghozali (2005)

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Karakteristik Responden

Adapun kriteria responden berdasarkan usia dapat dilihat pada diagram *pie chart* 1

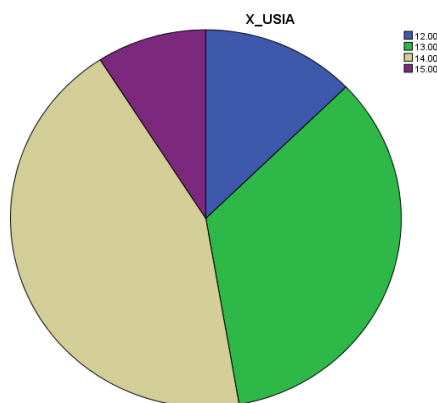


Diagram 1. Karakteristik responden berdasar usia

Pada Diagram 1 terlihat bahwa usia siswa didominasi usia 14 tahun sebanyak 43,6% , usia termuda adalah 12 tahun (12,7%) dan usia tertua adalah 15 tahun (9,1%). Adapun karakteristik responden berdasarkan usia awal merokok dapat dilihat pada Diagram 2

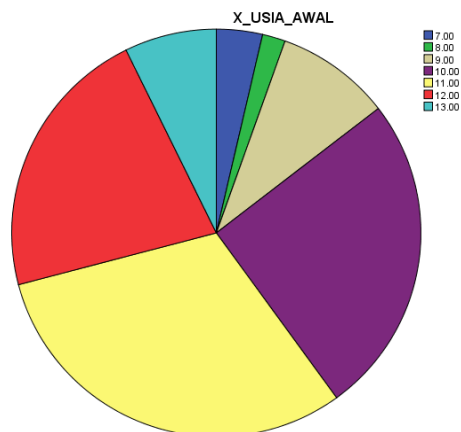


Diagram 2. Karakteristik responden berdasar usia awal merokok

Berdasarkan Diagram 2 tersebut terlihat bahwa usia awal siswa mulai merokok ternyata terbanyak adalah usia 11 tahun (30,9%), usia termuda mulai merokok adalah 7 tahun sebanyak 3,6% (2 orang) dan usia tertua adalah 13 tahun (7,3%). Selanjutnya karakteristik responden berdasarkan akses untuk merokok dapat dilihat pada Diagram 3

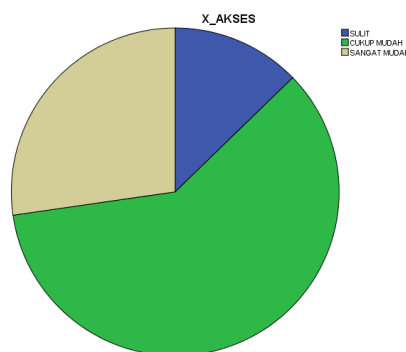


Diagram 3. Karakteristik responden berdasar akses merokok

Berdasarkan Diagram 3 terlihat bahwa akses siswa untuk merokok ternyata kebanyakan mengatakan “Cukup Mudah” sebanyak 60%, sedangkan mengungkapkan “Sangat Mudah” ada 27,3% (15 anak) dan mengungkapkan “Sulit” ada 12,7% (7 anak). Adapun karakteristik responden berdasarkan

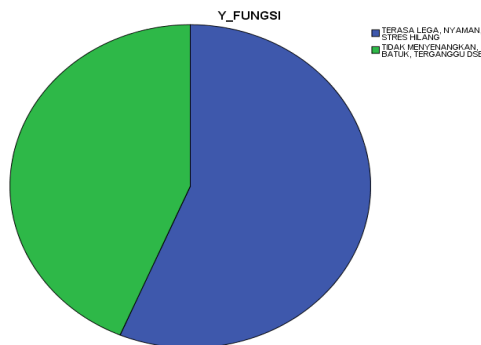


Diagram 4. Karakteristik responden berdasar fungsi merokok

Berdasarkan diagram 4 terlihat bahwa fungsi merokok bagi siswa adalah siswa merasa lega, nyaman, stres hilang sebanyak 56,4% dan sebaliknya siswa yang merasakan bahwa merokok merupakan hal yang tidak menyenangkan, menimbulkan batuk, tidak terganggu ada sebanyak 43,6%

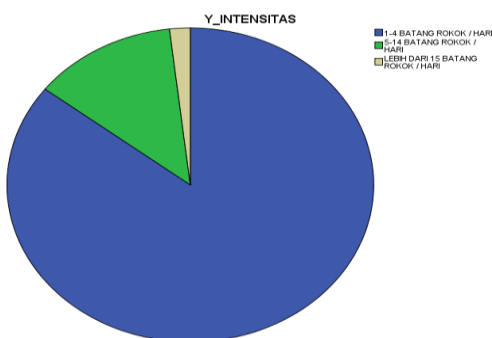


Diagram 5. Karakteristik responden berdasar intensitas merokok

Berdasarkan diagram 5 juga terlihat bahwa sebagian besar siswa memiliki intensitas merokok sebanyak 1-4 batang rokok/hari ada 85,5% sedangkan yang merokok sebanyak 5-14 batang rokok/hari ada 12,7% dan sisanya yang berani merokok lebih dari 15 batang rokok/hari hanya ada 1 orang (1,8%).

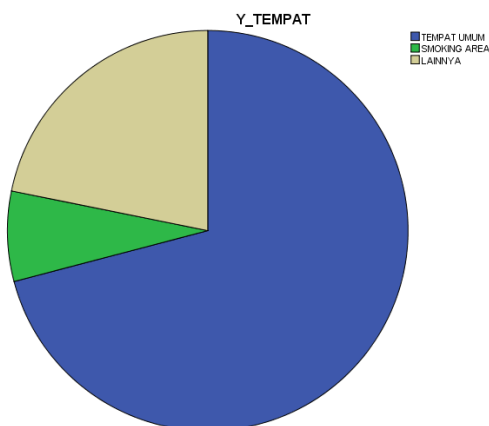


Diagram 6. Karakteristik responden berdasar tempat merokok

Sedangkan berdasarkan diagram 6 juga terlihat bahwa sebagian besar para siswa berani merokok di tempat umum sebanyak 70,9%, merokok khusus di smoking area ada 7,3% dan lainnya sebanyak 21,8%.

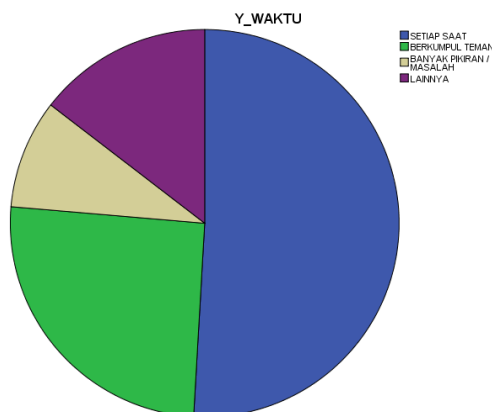


Diagram 7. Karakteristik responden berdasar waktu merokok

Berdasarkan diagram 7 karakteristik responden berdasarkan waktu merokoknya terlihat bahwa para siswa sebagian besar merokok setiap saat ada 50,9%, merokok hanya saat berkumpul bersama teman ada 25,5%, merokok saat banyak pikiran/masalah ada 9,1% dan lainnya sebanyak 14,5%.

Hasil Uji Daya Beda Dan Reliabilitas

Uji korelasi item total berkisar antara 0,358 – 0,634. Berdasarkan 10 aitem yang ada, kesemuanya sah. Koefisien reliabilitas dengan formulasi *Alpha Cronbach* sebesar 0,793. Karena nilai reliabilitas dari skala kontrol diri > 0,6, maka reliabilitas pada skala kontrol diri termasuk kategori sangat reliabel.

B. Hasil Analisis Data

1. Analisa Variabel Kontrol Diri Dengan Fungsi Merokok

a) *Uji overall*

Peneliti melakukan uji Overall, yang dapat dilihat pada nilai *Pearson variabel Sig* yaitu 0,246 yang artinya model *fit* (layak digunakan) karena *p-value* > 5% ;(0,249 > 0,05)

b) Uji signifikansi model

Peneliti melakukan uji Signifikansi model, yang dapat dilihat pada nilai *intercept only final variabel nilai Sig* yaitu 0,091 yang artinya model secara simultan dari variabel independen tidak memengaruhi variabel dependen karena Nilai *p-value* > 5%; dimana nilainya sebesar 0,091 > 5%. Hal ini berarti membuktikan bahwa H1 ditolak.

c) Uji parsial

Berdasarkan tabel *Likelihood Ratio Test* untuk melakukan uji parsial, yang dapat dilihat pada nilai kontrol diri, variabel usia, usia awal merokok dan akses meokok *memiliki Sig* yang ada lebih besar dari pada 5% yang berarti semua variabel independent tersebut tidak berpengaruh terhadap perilaku meokok. Namun ada satu variabel bebas yaitu Usia merokok siswa mempengaruhi fungsi merokok yang ditunjukkan dengan nilai sig = 0,023 ($p < 5\%$).

2. Analisa Variabel Kontrol Diri Dengan Intensitas Merokok

a) Uji *overall*

Peneliti melakukan uji Overall, yang dapat dilihat pada nilai *Pearson variabel Sig* yaitu 1,000 yang artinya model *fit* (layak digunakan) karena *p-value* > 5% dimana nilai sig = 1,000 > 5%

b) Uji signifikansi model

Peneliti melakukan uji Signifikansi model, yang dapat dilihat pada nilai *intercept only final variabel nilai Sig* yaitu 0,002 yang artinya model ini secara signifikan dapat memprediksi variabel independen dalam memengaruhi variabel dependen karena Nilai *p-value* < 5%; dimana nilainya sebesar 0,002 < 5%. Hal ini berarti bahwa H2 diterima.

c) Uji parsial

Berdasarkan tabel *Likelihood Ratio Test* untuk melakukan uji parsial, yang dapat dilihat pada nilai kontrol diri memiliki nilai sig = 0,002 ($p < 1\%$) dan variabel usia awal merokok memiliki nilai sig = 0,008 ($p < 1\%$) artinya variabel kontrol diri dan usia awal merokok dapat mempengaruhi perilaku merokok pada remaja. Sedangkan variabel independent lainnya seperti usia dan akses merokok tidak mempengaruhi intensitas merokoknya.

d) Koefisien determinasi

Peneliti mengukur koefisien R², yang dapat dilihat pada nilai *Nagelkerke* yaitu 0. 579 artinya variabel kontrol diri, usia, usia awal, akses merokok dapat mempengaruhi intensitas merokok siswa adalah sebesar 57,9%.

3. Analisa Variabel Kontrol Diri Dengan Tempat Merokok

a) Uji *overall*

Peneliti melakukan uji Overall, yang dapat dilihat pada nilai *Pearson variabel Sig* yaitu 0,472 yang artinya model *fit* (layak digunakan) karena *p-value* > 5% (0,472 > 0,05)

b) Uji signifikansi model

Peneliti melakukan uji Signifikansi model, yang dapat dilihat pada nilai *intercept only final variabel nilai Sig* yaitu 0,103 yang artinya model secara simultan dari variabel independen tidak memengaruhi variabel dependen karena Nilai *p-value* > 5%; dimana nilainya sebesar 0,103 > 5%. Hal ini berarti H₃ ditolak.

c) Uji parsial

Berdasarkan tabel *Likelihood Ratio Test* untuk melakukan uji parsial, yang dapat dilihat pada nilai kontrol diri, variabel usia, usia awal merokok dan akses meokok *memiliki Sig* yang ada lebih besar dari pada 5% yang berarti semua variabel independent tersebut tidak berpengaruh terhadap tempat meokok. Namun ada satu variabel bebas yaitu akses merokok siswa mempengaruhi tempat merokok yang ditunjukkan dengan nilai sig = 0,015 (p<5%).

4. Analisa variabel kontrol diri dengan waktu merokok

a) Uji *overall*

Peneliti melakukan uji Overall, yang dapat dilihat pada nilai *Pearson variabel Sig* yaitu 0,100 yang artinya model *fit* (layak digunakan) karena *p-value* > 5% (0,100 > 0,05)

b) Uji signifikansi model

Peneliti melakukan uji Signifikansi model, yang dapat dilihat pada nilai *intercept only final variabel nilai Sig* yaitu 0,185 yang artinya model secara simultan dari variabel independen tidak memengaruhi variabel dependen karena Nilai *p-value* > 5%; dimana nilainya sebesar 0,185 > 5%. Hal ini berarti H4 ditolak.

c) Uji parsial

Berdasarkan tabel *Likelihood Ratio Test* untuk melakukan uji parsial, yang dapat dilihat pada nilai kontrol diri, variabel usia, usia awal merokok dan akses meokok *memiliki Sig* yang ada lebih besar dari pada 5% yang berarti semua variabel independent tersebut tidak berpengaruh terhadap waktu merokok

Pembahasan

Berdasarkan hasil penelitian ini dapat ditemukan bahwa kontrol diri berpengaruh negatif dan sangat signifikan terhadap intensitas merokok siswa / remaja, hal ini ditunjukkan dengan nilai sig = 0,002 ($p < 1\%$) selain itu juga, usia awal remaja merokok berpengaruh negatif dan sangat signifikan terhadap intensitas merokok yang ditunjukkan dengan nilai sig = 0,008 ($p < 1\%$). Hal ini sesuai dengan hasil penelitian sebelumnya seperti (Datangmanis et al., 2023), (Runtukahu et al., 2015), (Waseso, 2020), (Ramdani, 2016), (Datangmanis et al., 2023), (Setiawan et al., 2020), (Damang et al., 2019), (Wibowo, 2018) yang mengemukakan bahwa kontrol diri remaja mempengaruhi kecenderungan perilaku merokoknya. Adapun dalam penelitian ini menspesifikkan bentuk perilaku merokok yang dipengaruhi kontrol diri adalah pada intensitas merokoknya, dimana siswa MTSS Manba'ul Huda Kalitekuk Kec. Gajah Kab. Demak sebagian besar memiliki intensitas merokok 1-4 batang rokok/hari sebanyak 85,5% dan intensitas merokok 5-15 batang rokok / hari sebanyak 12,7%. Pengendalian diri dapat dikatakan sebagai pengendalian terhadap pola aktivitas berpikir dan berperilaku, sebelum memutuskan bertindak. Mengendalikan perilaku mengandung makna, yaitu melakukan pertimbangan-pertimbangan sebelum memutuskan sesuatu dalam bertindak. Semakin tinggi pengendalian diri seseorang maka semakin besar pula kemungkinan terjadinya pengendalian perilaku. Kontrol diri

yang rendah akan menyebabkan seseorang lebih rentan terhadap perilaku impulsif, tidak peka, suka mengambil resiko dan mempunyai kecenderungan yang substansial terhadap sesuatu ((Fauzan et al., 2018).

(Daly et al., 2016) juga mengemukakan bahwa rendahnya pengendalian diri pada masa kanak-kanak memprediksi peningkatan risiko merokok sepanjang masa dewasa. Selain itu pula pengendalian diri pada masa kanak-kanak berhubungan positif dengan berhenti merokok dan berhubungan negatif dengan berhenti merokok, inisiasi merokok, kekambuhan merokok, dan jumlah rokok yang dihisap di masa dewasa. Berdasarkan penuturan (Daly et al., 2016), hal ini juga telah dibuktikan dalam penelitian ini bahwa bila usia awal seorang remaja merokok sangat mempengaruhi intensitasnya dalam merokok, dimana semakin muda usia remaja maka intensitas merokoknya masih tergolong ringan, namun semakin bertambah usia maka semakin bertambah intensitas merokoknya dimana lama-kelamaan dapat menjadi seorang *chainsmoker* (perokok berat). Menurut (Ajzen, 2011) faktor yang mempengaruhi perilaku merokok adalah kontrol diri, karena dalam kontrol diri terdapat aspek kontrol perilaku dimana individu dapat mengatur setiap dorongan negatif dari dalam diri kepada penyaluran dorongan ke arah positif. Jadi, individu yang memiliki keyakinan terhadap kemampuannya dalam mengatur setiap kali datangnya dorongan atau keinginan merokok akan memiliki niat untuk berhenti merokok selain itu dengan kontrol diri remaja dapat mengendalikan perilaku merokoknya dengan sedini mungkin agar dewasanya tidak teradiksi oleh rokok dan menjadi perokok berat. Pada penelitian ini usia awal siswa mulai merokok didominasi usia 11 tahun sebanyak 30,9% dan usia termuda mulai merokok adalah 7 tahun sebanyak 3,6% dan usia tertua mulai merokok adalah 13 tahun sebanyak 7,3%.

Adapun pada penelitian ini tingkat kategori kontrol diri siswa tergolong sedang yaitu 83,6% artinya kemampuan individu untuk mengendalikan emosi serta dorongan – dorongan yang ada dalam dirinya dengan mempertimbangkan segala konsekuensi yang akan terjadi sebelum bertindak cukup baik. Namun disisi lain masih ada siswa yang menunjukkan kontrol diri rendah sebanyak 5,5% dan sisanya 10,9% memiliki kontrol diri tinggi. Pada masa peralihan biasanya remaja belum mampu mengendalikan dorongan hati dalam dirinya, sehingga remaja sangat rentan terhanyut

dengan gaya hidup yang tidak baik salah satunya adalah perilaku merokok. Dalam situasi seperti ini, peran pengendalian diri sangat diperlukan untuk membantu dalam mengatur dan mengarahkan perilaku remaja. Selain itu ditemukan juga bahwa kontrol diri tidak mempengaruhi fungsi merokok, tempat merokok, akses merokok dan waktu merokok yang ditunjukkan dengan nilai sig lebih besar dari 5% artinya meskipun remaja menyadari bahwa merokok dapat menimbulkan sensasi “nyaman, menghilangkan stres, lega” sebagai fungsi rokok, tempat merokok dapat dilakukan di mana saja, akses untuk merokok mudah dijangkau, serta waktu merokok seperti salah satunya saat berkumpul bersama teman dapat menjadi “stimulus” untuk siswa merokok, namun kenyataannya hal tersebut tidak cukup kuat untuk mempengaruhi mereka merokok. Solidaritas kelompok teman sebaya membuat remaja melakukan apa yang dilakukan oleh kelompok (konformitas kelompok) ternyata tidak terbukti dalam penelitian ini dan pada penelitian ini juga menunjukkan bahwa 100% orangtua mereka adalah perokok, sehingga hal ini bukanlah sesuatu yang mengherankan bila banyak remaja yang menjadi perokok diusia dini karena role model mereka di rumah juga memperkuat munculnya perilaku merokok.

SIMPULAN DAN SARAN

Simpulan

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa kontrol diri mempengaruhi intensitas merokok pada siswa serta usia awal merokok, namun sebaliknya kontrol diri tidak mempengaruhi fungsi merokok, tempat merokok dan waktu merokok. Adapun besarnya pengaruh kontrol diri terhadap intensitas merokok sebesar 57,9% dan sisanya 42,1% dipengaruhi faktor lainnya. Tingkat kontrol diri pada siswa MTSS Manba’ul Huda Kalitekuk Kec. Gajah Kab. Demak tergolong sedang (83,6%) sisanya siswa yang memiliki kontrol diri kategori rendah sebanyak 5,5% dan kategori tinggi sebanyak 10,9%.

Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan maka saran-saran yang dapat diberikan anatra lain saran untuk bagi pihak sekolah, diharapkan lebih banyak

memberikan edukasi terkait bahaya rokok dan kontrol diri kepada seluruh siswa dengan tidak sekedar menerapkan aturan tanpa ada edukasi kognitif yang tepat. Selain itu diperlukan adanya kegiatan konseling psikologis bila sekiranya ada siswa yang ditemukan bermasalah dengan tidak sekedar memberikan hukuman namun lebih kepada pendekatan psikologis yang humanis.

Bagi siswa, perlu adanya perhatian khusus terkait kesehatan anak terutama yang pernah merokok agar dapat dicegah dampaknya dikemudian hari dengan check up kesehatan, minum dan makan-makanan yang bergizi serta menghindari paparan asap rokok. Selain itu siswa juga perlu dibekali kegiatan positif lainnya agar tidak terfokus pada kegiatan negatif serta siswa perlu terbuka kepada orang dewasa/orang tua bila memiliki problem agar permasalahan dapat ditangani secara positif dan tidak pelarian kepada hal negatif. Bagi orangtua, diharapkan untuk dapat memberikan tauladan kepada anak-anaknya khususnya laki-laki agar mereka tidak meniru perilaku orangtuanya dalam merokok dengan mengedukasi dampak buruk / resiko jangka panjang dari merokok.

DAFTAR RUJUKAN

- Ajzen, I. (2011). The theory of planned behaviour: Reactions and reflections. In *Psychology and Health* (Vol. 26, Issue 9). <https://doi.org/10.1080/08870446.2011.613995>
- Daly, M., Egan, M., Quigley, J., Delaney, L., & Baumeister, R. F. (2016). Childhood self-control predicts smoking throughout life: Evidence from 21,000 cohort study participants. *Health Psychology, 35*(11). <https://doi.org/10.1037/hea0000393>
- Damang, S. A., Syakur, R., & Andriani, R. (2019). Faktor yang berhubungan dengan perilaku merokok pada remaja di SMP NEGERI 7 Langgudu Kabupaten Bima. *Jurnal Komunitas Kesehatan Masyarakat, 1*(1). <https://doi.org/10.36090/jkkm.v1i1.294>
- Datangmanis, N. F., Simak, V. F., & Rompas, S. J. (2023). Hubungan kontrol diri dengan perilaku merokok remaja di kelurahan dendengan dalam kota Manado. *Mapalus Nursing Science Journal, 1*(1). <https://doi.org/10.35790/mnsj.v1i1.45732>
- De Ridder, D. T. D., Lensvelt-Mulders, G., Finkenauer, C., Stok, F. M., &

- Baumeister, R. F. (2018). Taking stock of self-control: A meta-analysis of how trait self-control relates to a wide range of behaviors. In *Self-Regulation and Self-Control: Selected Works of Roy F. Baumeister*. <https://doi.org/10.4324/9781315175775>
- Fauzan, F., Firman, F., & Daharnis, D. (2018). *Relationship between self-control and peer conformity with smoking behavior*. <https://doi.org/10.29210/2018134>
- Marsela, R. D., & Supriatna, M. (2019). Kontrol Diri: Definisi dan Faktor. *Journal of Innovative Counseling*, 3(2).
- Megatsari, H., Damayanti, R., Kusuma, D., Warouw, T. S., Nadhiroh, S. R., Astutik, E., Dewi, D. M. S. K., & Sebayang, S. K. (2023). The influence of anti-smoking messages to Indonesian youth smoking behavior: the Indonesian 2019 Global Youth Tobacco Survey (GYTS). *BMC Public Health*, 23(1). <https://doi.org/10.1186/s12889-023-15830-5>
- Ramdani, A. (2016). Hubungan Antara Kontrol Diri dan Kepatuhan Terhadap Aturan Sekolah Dengan Perilaku Merokok Siswa SMK. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 4(3). <https://doi.org/10.30872/psikoborneo.v4i3.4094>
- Rizaty, M. (2023, Februari 23). *DataIndonesia.id*. Retrieved Januari 16, 2024, from <https://dataindonesia.id/varia/detail/riset-iisdipm-277-pelajar-indonesia-pernah-merokok>
- Runtukahu, G. C., Sinolungan, J., & Opod, H. (2015). Hubungan kontrol diri dengan perilaku merokok kalangan remaja di SMKN 1 BITUNG. *Jurnal E-Biomedik*, 3(1). <https://doi.org/10.35790/ebm.3.1.2015.6611>
- Santrock, J. . (2017). LIFE-SPAN Development (13th ed.). *McGraw-Hill*.
- Setiawan, I. D., Setiawati, O. R., & Lestari, S. M. P. (2020). Kontrol diri dan perilaku merokok pada siswa SMA. *Jurnal Psikologi Malahayati*, 2(2). <https://doi.org/10.33024/jpm.v2i2.2538>
- Tan, Y. L., & Dorotheo, U. (2021). The tobacco control atlas asean region, fifth edition. *Southeast Asia Tobacco Control Alliance* (Issue December).
- Waseso, A. P. (2020). Hubungan Antara Stres Akademik Dan Kontrol Diri Dengan Perilaku Merokok. *Naskah Publikasi Program Studi Psikologi*. <http://eprints.mercubuana-yogya.ac.id/id/eprint/8178>
- Wibowo, F. A. (2018). Pengaruh konformitas teman sebaya dan kontrol diri terhadap perilaku merokok. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 6(4). <https://doi.org/10.30872/psikoborneo.v6i4.4678>